

 paarlife<sup>®</sup> und

 paarlife<sup>®</sup> **BUSINESS**

Stressbewältigung  
und Gesundheitsförderung für Paare  
zuhause und am Arbeitsplatz



## Inhalt des Vortrages

- Bedeutung der Partnerschaft für die Gesundheit der Familie
- Die Rolle des Stresses im Wechselspiel von Arbeitsplatz und Familie
- Das Programm paarlife

## Zusammenhang Partnerschaft und Gesundheit

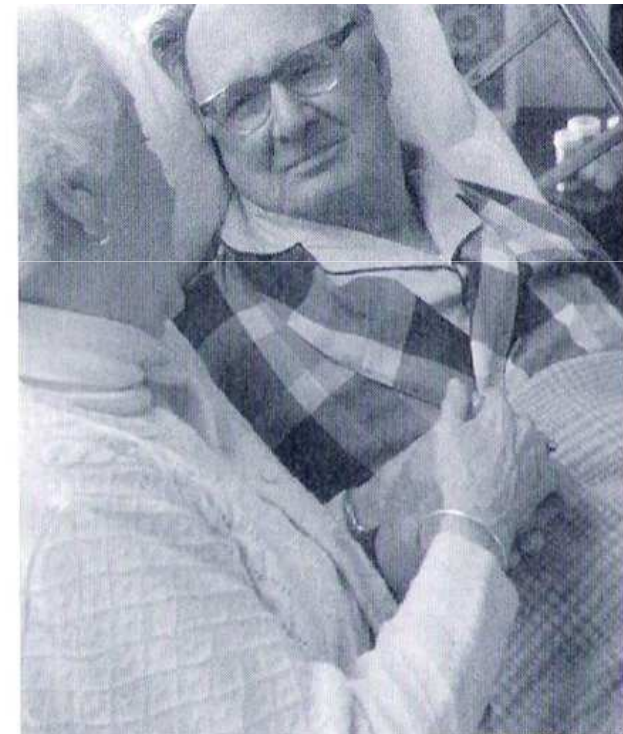
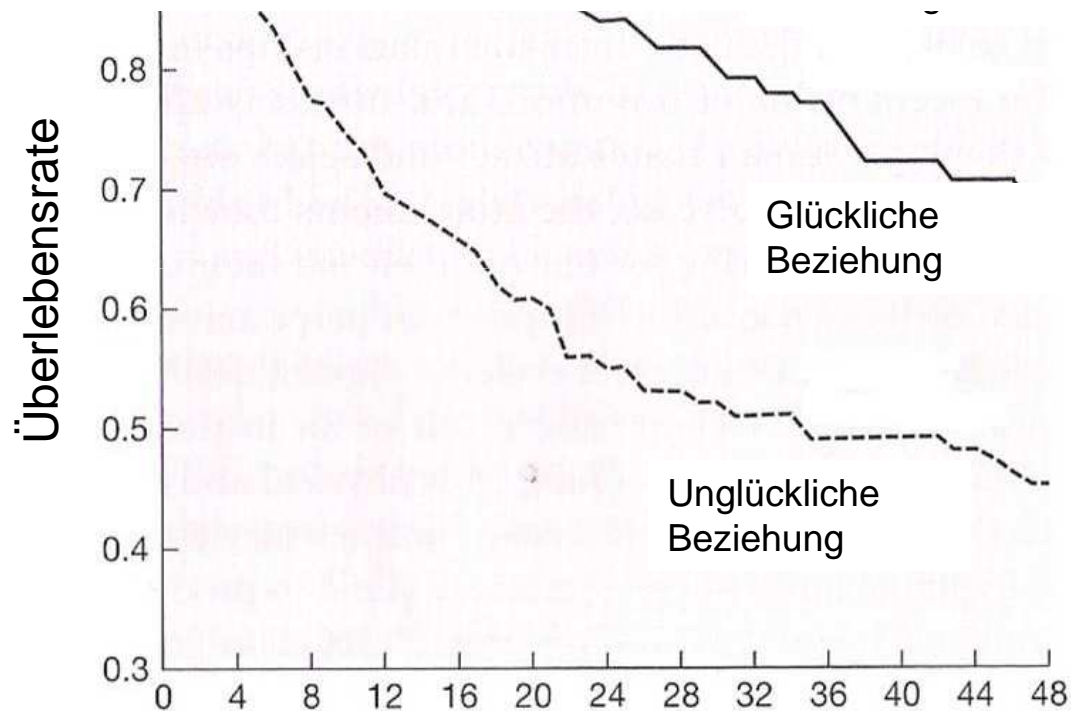
- **Unverheiratete Männer** haben im Vergleich zu verheirateten Männern eine doppelt so hohe Mortalitätsrate.

Nicht verheiratet zu sein hat für Männer ein gleich hohes Gesundheitsrisiko wie das Rauchen eines Päckleins Zigaretten pro Tag.

(Coyne et al., 2001; House, Landis, & Umberson, 1988)

- **Ohne festen Partner** haben Frauen eine um 50%, Männer eine um 250% erhöhte Sterblichkeit.  
(Kiecolt-Glaser & Newton, 2001)

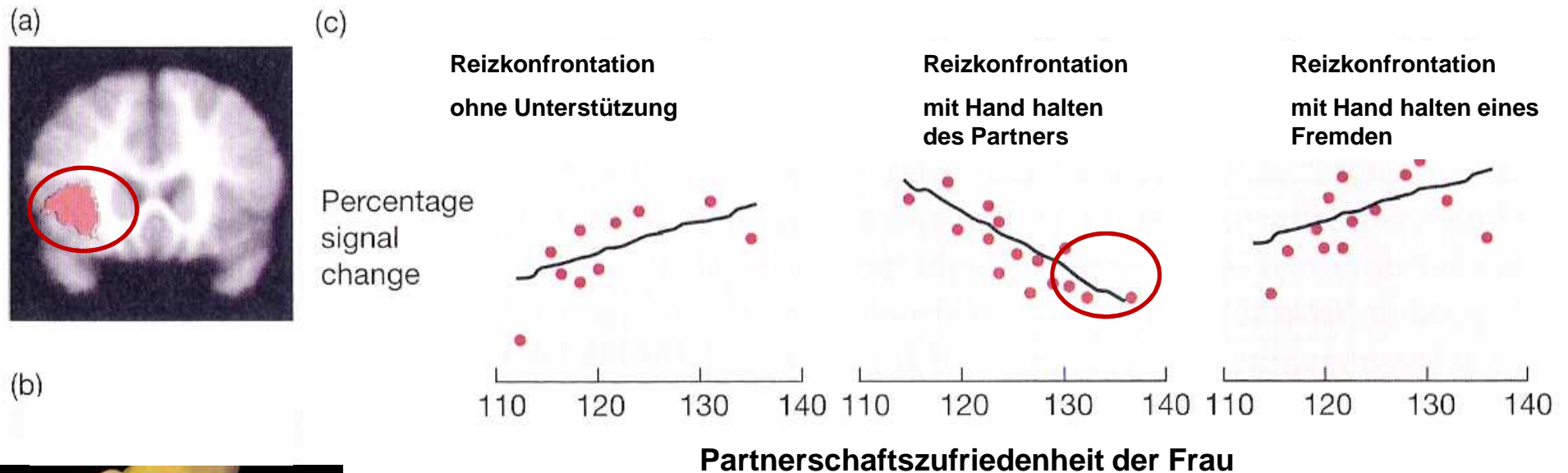
## Zusammenhang Partnerschaft und Gesundheit



Michigan Herzinfarkt-Studie (Coyne et al., 2001)

© Prof. Dr. Guy Bodenmann

In den 48 Monaten **nach einem schweren Herzinfarkt** überlebten 70% der Patienten in glücklicher, aber nur 45% in unglücklicher Beziehung.



Das Halten der Hand des Partners hat nur dann eine **Schutzfunktion vor Bedrohung**, wenn die Frauen mit ihrem Partner glücklich sind.

Die rechte vordere Inselregion wird als Antwort auf wahrgenommene Bedrohungen weniger stark aktiviert.

(Coan, Schaefer & Davidson, 2006)

**Eine Partnerschaft muss  
also glücklich sein,  
um einen Schutz für die  
Partner zu bieten...**



## Zusammenhang Partnerschaft und Gesundheit

- **Interpersonelle Konflikte** stellen die am häufigsten erlebten Stressoren dar und sind die besten Prädiktoren für physische und psychische Symptome. (Almeida, McGonagle & King, 2009)
- Mehrere Studien zeigen einen engen Zusammenhang auf zwischen Partnerschaftskonflikten und **Risiko für Depressionen sowie für den Verlauf** (z.B. Coyne, Thompson & Palmer, 2002; Joiner, Brown & Kistner, 2006)

z.B. **Rückfallrisiko 6x grösser  
bei niedriger Partnerschaftsqualität!**







**..der Partner ist die wichtigste Bezugsperson und daher auch am bedeutsamsten für das psychische und physische Befinden einer Person (Bodenmann, 2000).**



## Unterstützung des Partners führt zu schnellerer Stresserholung



- Studie zum Dyadischen Coping:  
Einer der Partner nahm am **Trier Social Stress Test** teil (Bewerbungsgespräch und Kopfrechenaufgabe).

Je mehr **positive Unterstützung** die gestresste Person nach dem Test von ihrem Partner erhalten hat, umso schneller erholte sie sich (biologisch) vom Stress – das Stresshormon **Cortisol** war schneller wieder auf dem normalen Niveau.

(Meuwly, Bodenmann, Germann, Bradbury, Ditzen & Heinrichs, submitted)

- **Puffer-Modell** von La Rocco et al. (1980):  
Soziale Unterstützung funktioniert bei akuter Stressbelastung wie ein Puffer, der die gesundheitsbedrohende Wirkung, die von Stress ausgeht, abfedert.

**Und die Kinder?**



## Auswirkungen von Paarkonflikten auf kindliches Befinden

- Effekte auf **emotionales Erleben:**  
Angst, Verunsicherung, Scham, Traurigkeit, Hilflosigkeit, Verzweiflung, Schuldgefühle, Aggression
- Effekte auf **kognitiver Ebene:**  
ungünstigere Attributionsmuster, Konzentrationsschwächen, längerfristig schlechtere akademische Leistungen
- Effekte auf **Verhaltensebene:**  
aggressives Verhalten, Delinquenz, antisoziales Verhalten, weniger prosoziales Verhalten, sozialer Rückzug
- Effekte auf **Beziehungsebene:**  
weniger sichere Bindung, weniger gute Eltern-Kind-Beziehung



## Auswirkungen von Paarkonflikten auf kindliches Befinden

- Effekte auf **Schlafqualität:**  
Einschlaf- und Durchschlafstörungen
- Effekte auf **physisches Befinden:**  
mehr Erkrankungen, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen,  
körperliche Beschwerden, Asthma, Übergewicht usw.
- Stressreaktionen auf **physiologischer Ebene:**  
65% der Knaben und 63% der Mädchen reagieren mit  
erhöhter Hautleitfähigkeit auf Konflikt der Eltern
- Effekte auf **Entwicklungsprozesse:**  
bei Mädchen setzt die Menarche signifikant früher ein



## Zusammenhang zwischen Paarkonflikten und kindlichem Befinden



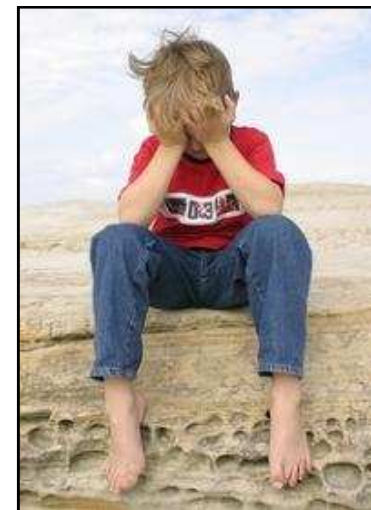
***Hostil-aggressive  
Kommunikation:***

verächtliche, provokative und  
dominante Kommunikation

***Externalisierende Störungen  
beim Kind:***

Aggression, Hyperaktivität, etc.

## Zusammenhang zwischen Paarkonflikten und kindlichem Befinden



***Passiv-aggressive oder  
vermeidende Kommunikation:***  
Rückzug, Desinteresse

***Internalisierende Störungen  
beim Kind:***  
Ängste, Depressionen



**Eine zufriedene Partnerschaft  
ist eine wichtige Grundlage  
für eine hohe  
Lebenszufriedenheit  
und das Wohlbefinden  
aller Familienmitglieder.**



## Welche Kompetenzen brauchen Paare, um langfristig glücklich zu bleiben?

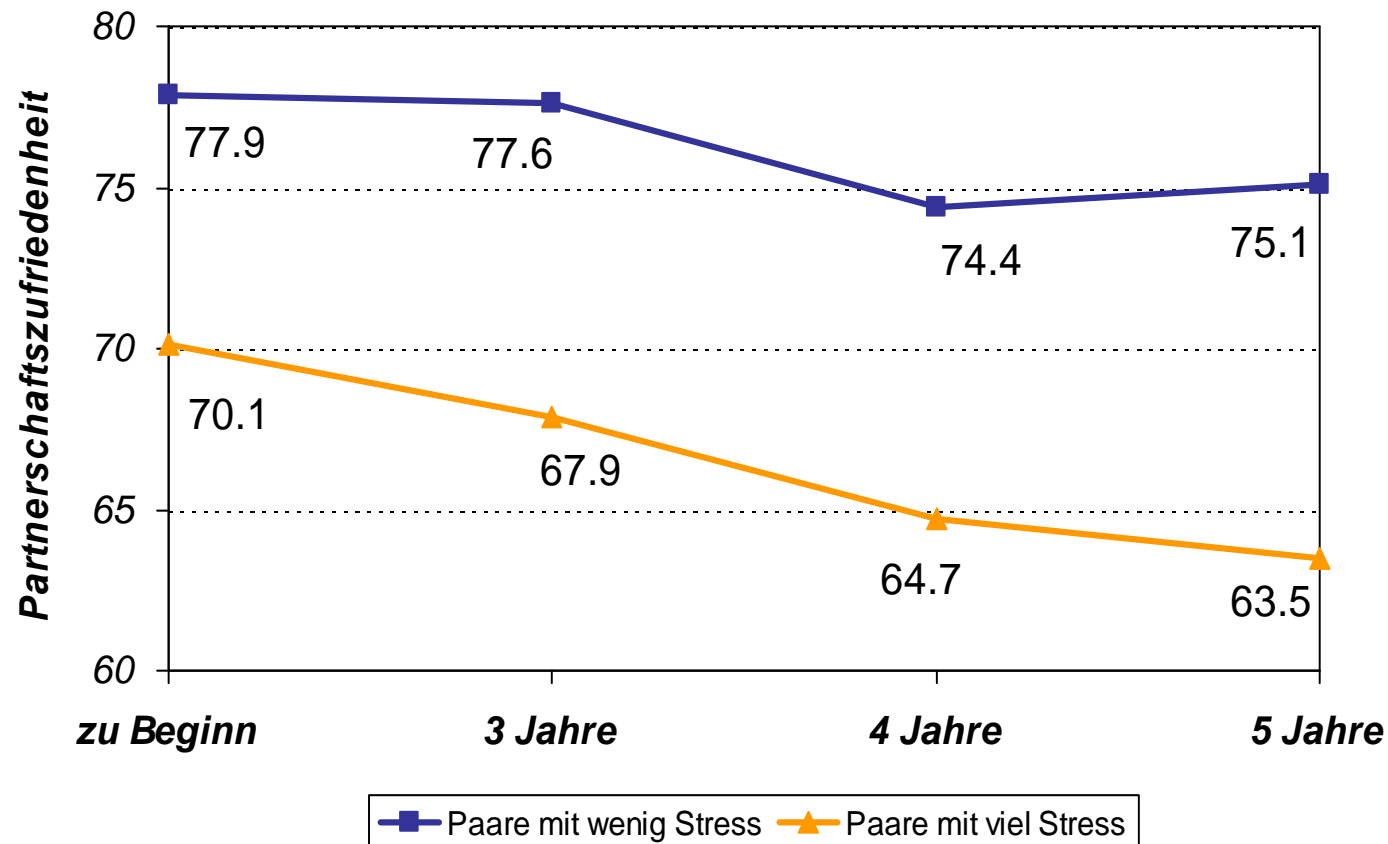


- Konstruktive **Kommunikation**  
insbesondere bei Konflikten
- Gemeinsame **Problemlösung**
- **Umgang mit Stress als Paar.**  
Unterstützung des Partners bei Belastungen
- **Umgang mit Stress als Einzelperson**

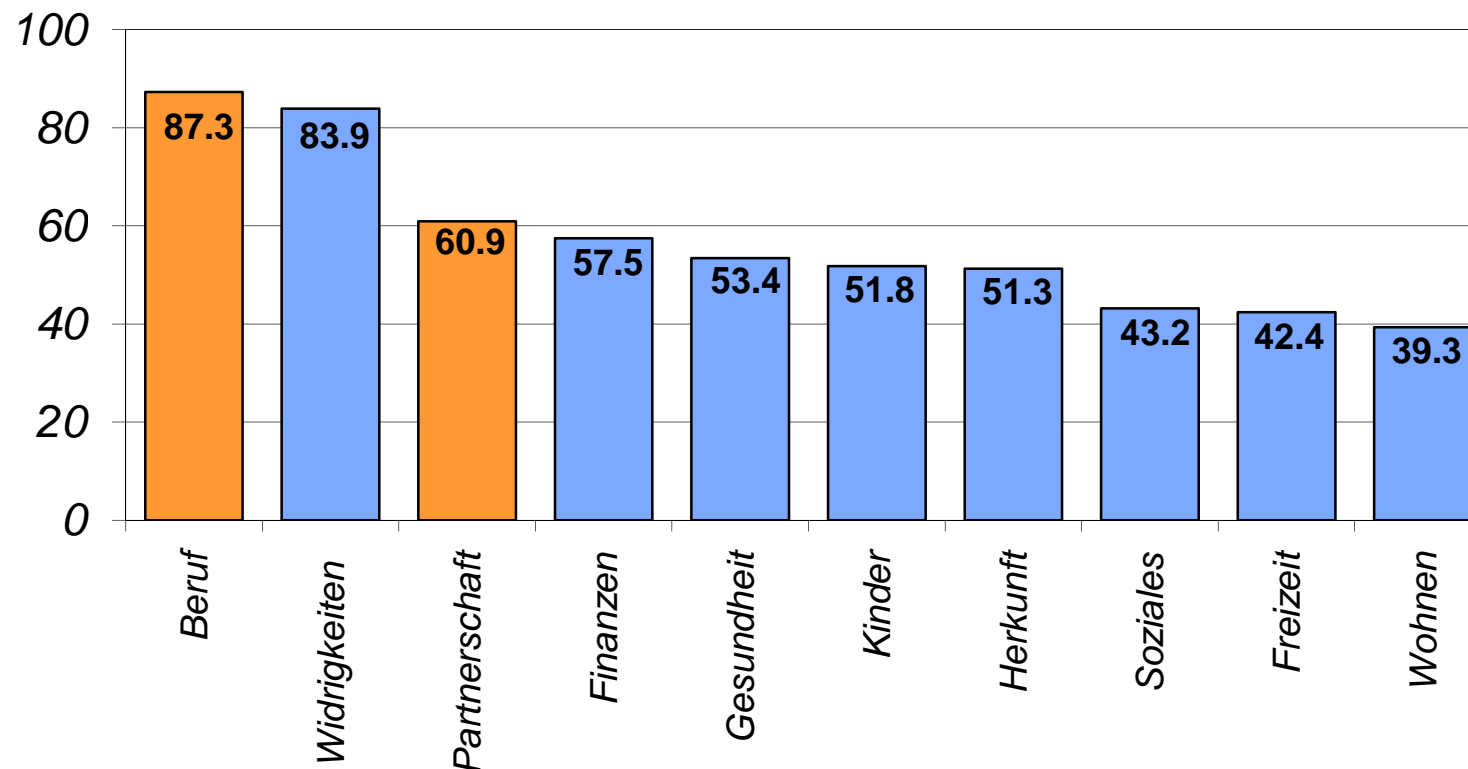
**Warum spielt Stress  
eine so wichtige Rolle?**



## Verlauf der Partnerschaftszufriedenheit in Abhängigkeit von Stress



## Welche Bereiche belasten Paare am meisten?



*Anmerkung:* Die prozentualen Häufigkeiten bilden die Angaben von etwas bis starkem Stress ab.  
Die Werte der Frauen und Männer wurden gemittelt (N = 600 Paare).

Bodenmann, G. (2000). Stress und Coping bei Paaren. Göttingen: Hogrefe.

## Wechselspiel Arbeitsplatz und Familie

### Spillover



**Stress am  
Arbeitsplatz**

- Mehr Stress auf der Arbeit, hängt mit mehr Ärger, Rückzug zuhause zusammen.  
(Repetti, 1989; Story & Repetti, 2006; Repetti & Wood, 1997)
- Mehr Stress bei einem Partner führt zu mehr Erziehungsproblemen, mehr Spannungen, tieferer Partnerschaftszufriedenheit und mehr Depression beim anderen (Crossover).  
(Crouter, Bumpus, Maguire & McHale, 1999, Matthews et al., 2006; Neff & Karney, 2007)



**Stress in der  
Beziehung /  
Familie**

## Wechselspiel Arbeitsplatz und Familie



**Stress am  
Arbeitsplatz**

- Mehr Stress in der Familie hängt mit schlechterer Arbeitsleistung zusammen. (Peeters, Montgomery, Bakker, & Schaufeli, 2005)
- Positive Erfahrungen ausserhalb der Arbeit (z.B. Partnerschaft) hängen mit grösserem beruflichen Funktionsniveau zusammen. (Sonnentag, 2004)



**Stress in der  
Beziehung /  
Familie**

**Spillover**



# paarlife<sup>®</sup>

## *Was Paare stark macht*

- **Hintergrund** wissenschaftliche Erkenntnisse der Partnerschafts-, Stress- und Copingforschung
- **Konzept** Lernen der zentralen Fertigkeiten Kommunikation, Problemlösen, Umgang mit Stress
- **Dauer** 1½ oder 2 Tage
- **Art** Gruppe, Paarübungen in separaten Räumen
- **Arbeitsweise** theoretische Inputs, diagnostische Übungen, gecoachte Paargespräche
- **Betreuung** durch speziell ausgebildete TrainerInnen (je ein/e Trainer/in für zwei Paare)



## 1. Einheit

Einführung in das  
Thema Stress



## 1. Einheit

Einführung in das  
Thema Stress



paarlif

*Was Paare stark macht*

## 2. Einheit

Verbesserung der  
gemeinsamen  
Stressbewältigung







## 1. Einheit

Einführung in das  
Thema Stress



## 1. Einheit

Einführung in das  
Thema Stress



paarlife

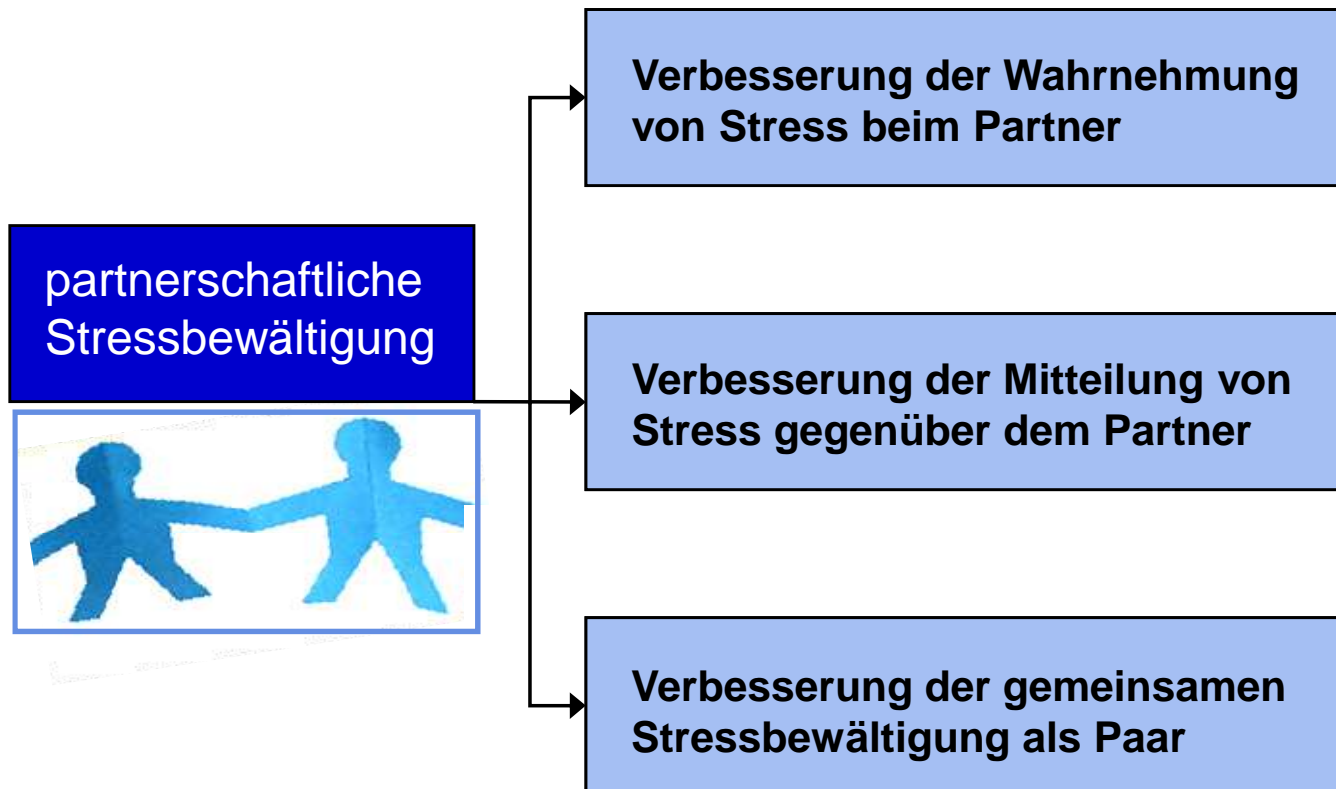
*Was Paare stark macht*

## 2. Einheit

Verbesserung der  
gemeinsamen  
Stressbewältigung

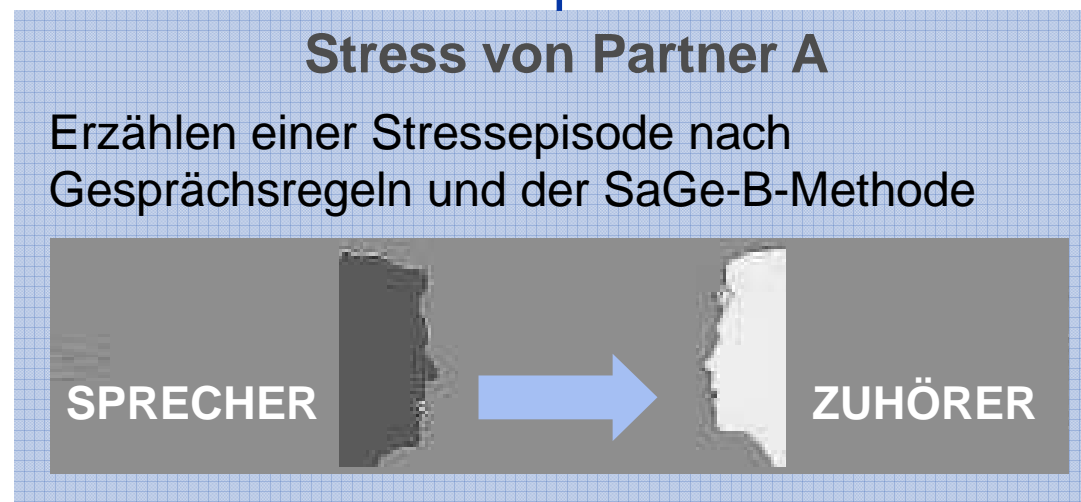


## Verbesserung der gemeinsamen Stressbewältigung

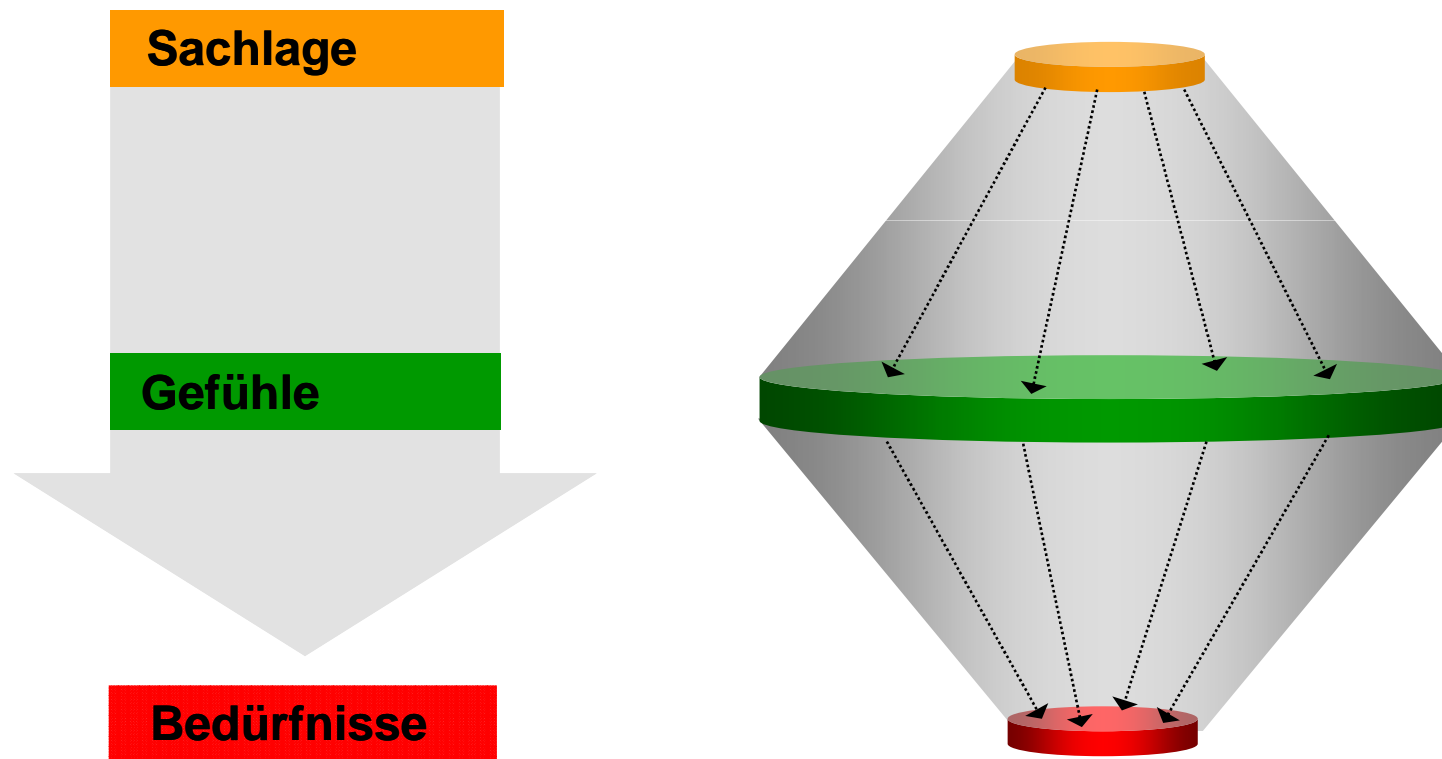


## 3-Phasen-Methode zur Förderung des dyadischen Copings

→ Aufteilung in einen *Sprecher* und einen *Zuhörer*



## SaGe-B-Methode

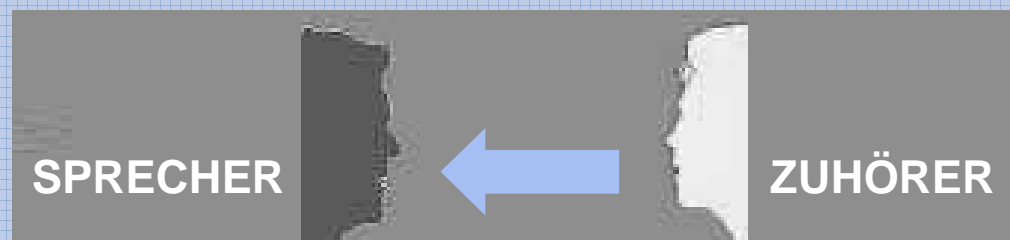


## 3-Phasen-Methode zur Förderung des dyadischen Copings



### Unterstützung durch Partner B

Den Partner vor allem auf emotionale Weise unterstützen (z.B. Wertschätzung und Verständnis zeigen, Solidarisierung, Mut machen, ...)



## 3-Phasen-Methode zur Förderung des dyadischen Copings

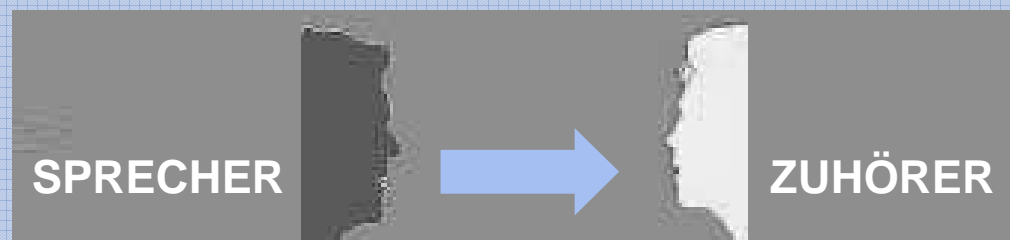


### Feedback durch Partner A

Wie wirksam war die Unterstützung?

Was hätte man zusätzlich gewünscht?

Wie zufriedenstellend war die Unterstützung?



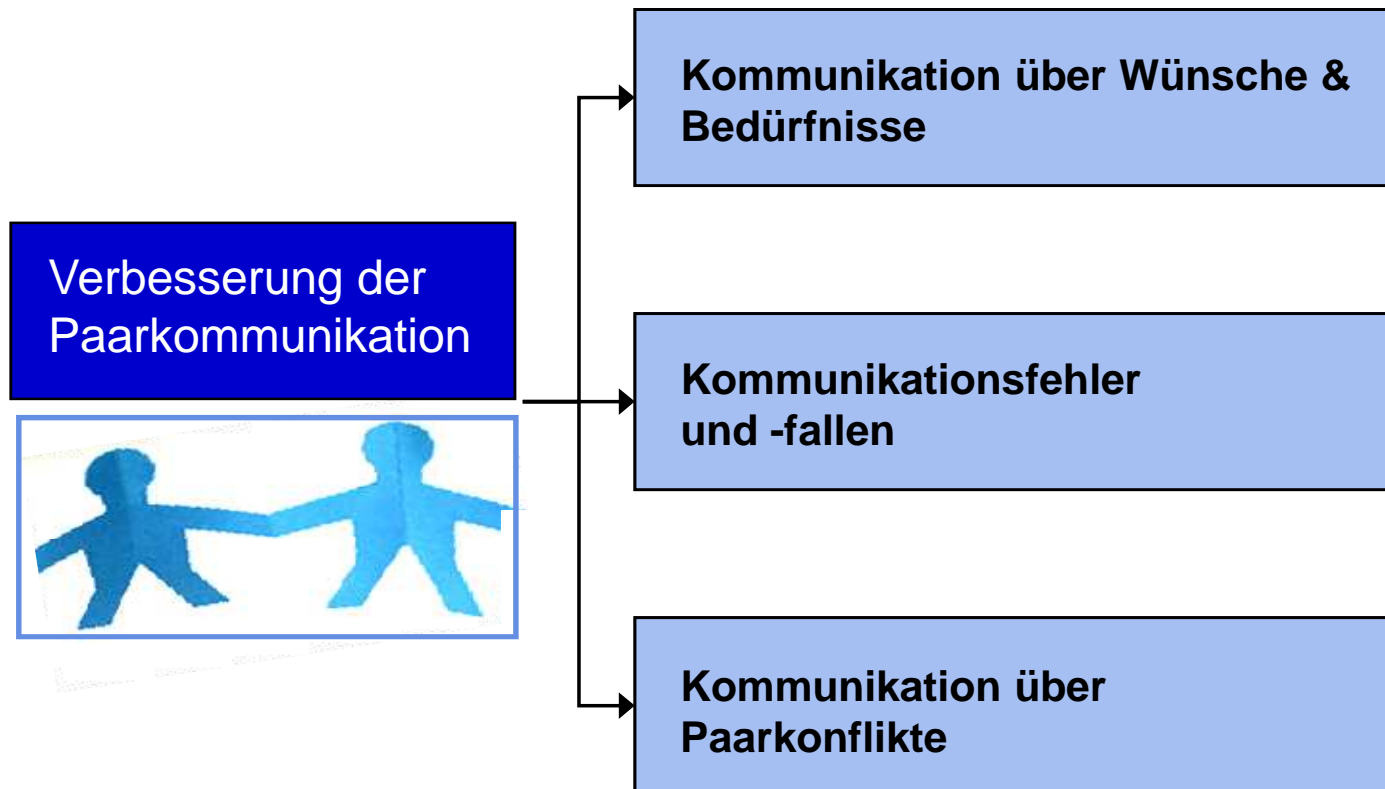
# Videobeispiel

## Gemeinsame Stressbewältigung (Dyadisches Coping)





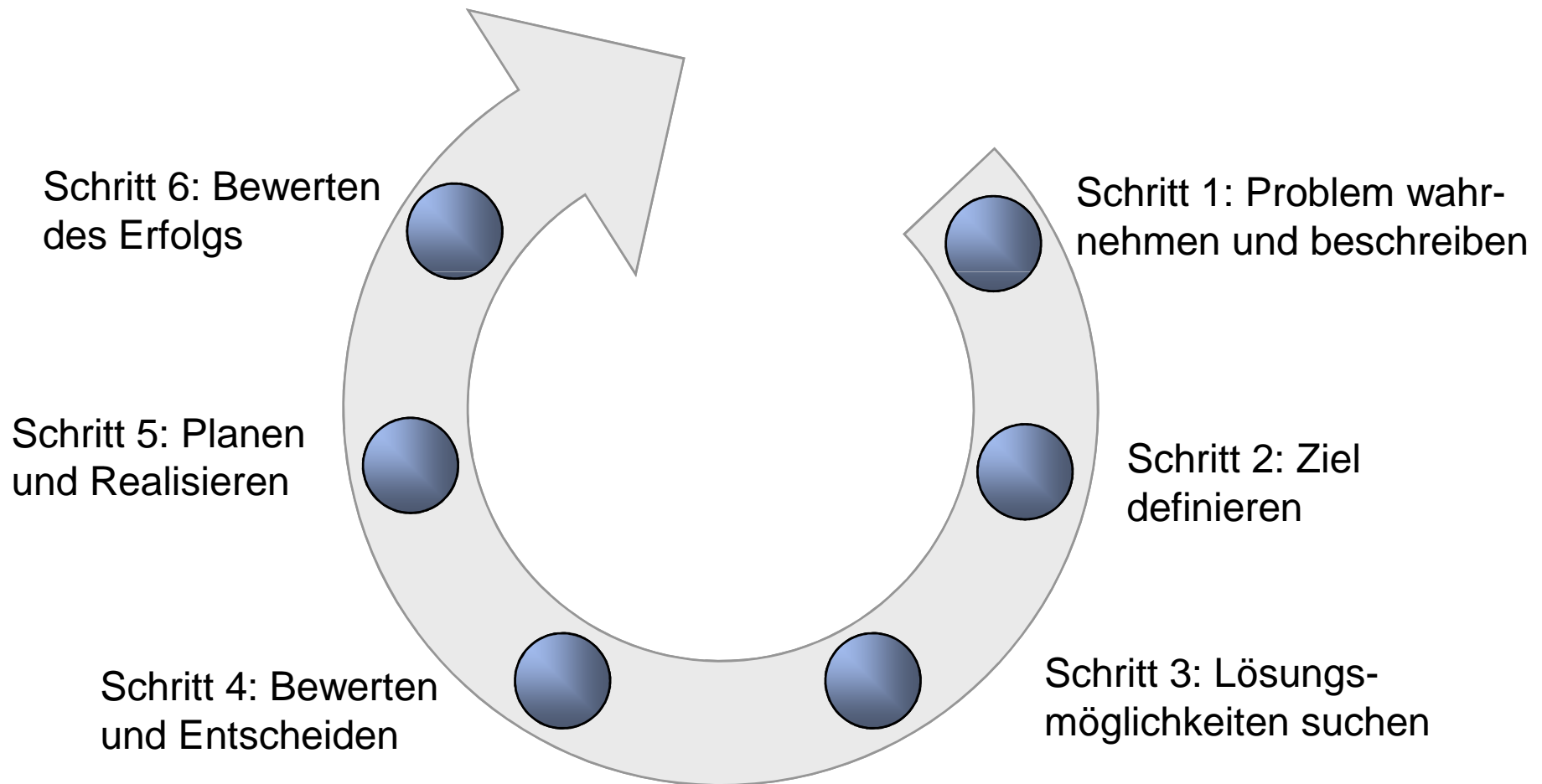
## Verbesserung der partnerschaftlichen Kommunikation







## Wie Probleme wirksam gelöst werden können



## Studien zur Wirksamkeit

Studiendesign	Stichprobe	Dauer
Parallelisierte 3-Gruppen Kontroll-Studie (FSPT, Bibliogruppe, Kontrollgruppe) (SNF-Studie)	<b>N = 173 Paare</b>	<b>10 Jahre</b>
Parallelisierte Vergleichstudie Kurz- und Langform (SNF-Studie)	<b>N = 60 Paare</b>	<b>1 Jahr</b>
Randomisierte 3-Gruppen-Kontroll-Studie (FSPT, Triple P, Kontrollgruppe) (GRS-Studie)	<b>N = 150 Paare</b>	<b>1 Jahr</b>
Randomisierte 3-Gruppen-Kontroll-Studie (FSPT, Individualtraining, Kontrollgruppe) (Swisscom)	<b>N = 160 Paare</b>	<b>5 Monate</b>
Randomisierte 3-Gruppen-Kontroll-Studie bei Paaren mit depressivem Partner (KVT, IPT, BOI) (SNF-Studie)	<b>N = 57 Paare</b>	<b>1.5 Jahre</b>
Psycho-physiologische Studie zur Wirkung der Trichtermethode (Forschungsfonds, Uni Fribourg)	<b>N = 18 Paare</b>	<b>Experimentelle Studie</b>

 paarlife® **BUSINESS**

- Training für Paare, das im Rahmen **betrieblicher Stressprävention und Gesundheitsförderung** angeboten wird.
- **Work-Life-Balance**: Ganzheitliche Stressprävention, LebenspartnerIn wird aktiv in die Stressbewältigung einbezogen.
- Wechselseitige Beeinflussung der Arbeits- und Familienwelt wird berücksichtigt, dem **Überschwappen von Stress wird vorgebeugt**.
- **Wohlbefinden, Partnerschaftszufriedenheit** und in der Folge Kreativität und **berufliche Leistungsfähigkeit** steigen.

 **paarlifereg**<sup>®</sup> **BUSINESS****Allg.  
Grundlage**

**1. Einheit**  
Einführung  
Stress und  
Stressgefühle

**Stress auf  
der Arbeit**

**2. Einheit**  
Individueller  
Umgang mit  
Stress

**Spillover  
von Stress**

**3. Einheit**  
Gemeinsame  
Stress-  
bewältigung

**Stress in der Partnerschaft**

**4. Einheit**  
Kommuni-  
kation in der  
Partnerschaft

**5. Einheit**  
Gerechtigkeit  
und Fairness

**Allg.  
Grundlage**

**6. Einheit**  
Gemeinsame  
Problem-  
lösung

## Studie in der Swisscom



**paarlife**  
Stress und  
Partnerschaft



**stressfit**  
Ind. Umgang mit  
Stress



**Wartekontroll-**  
**gruppe**

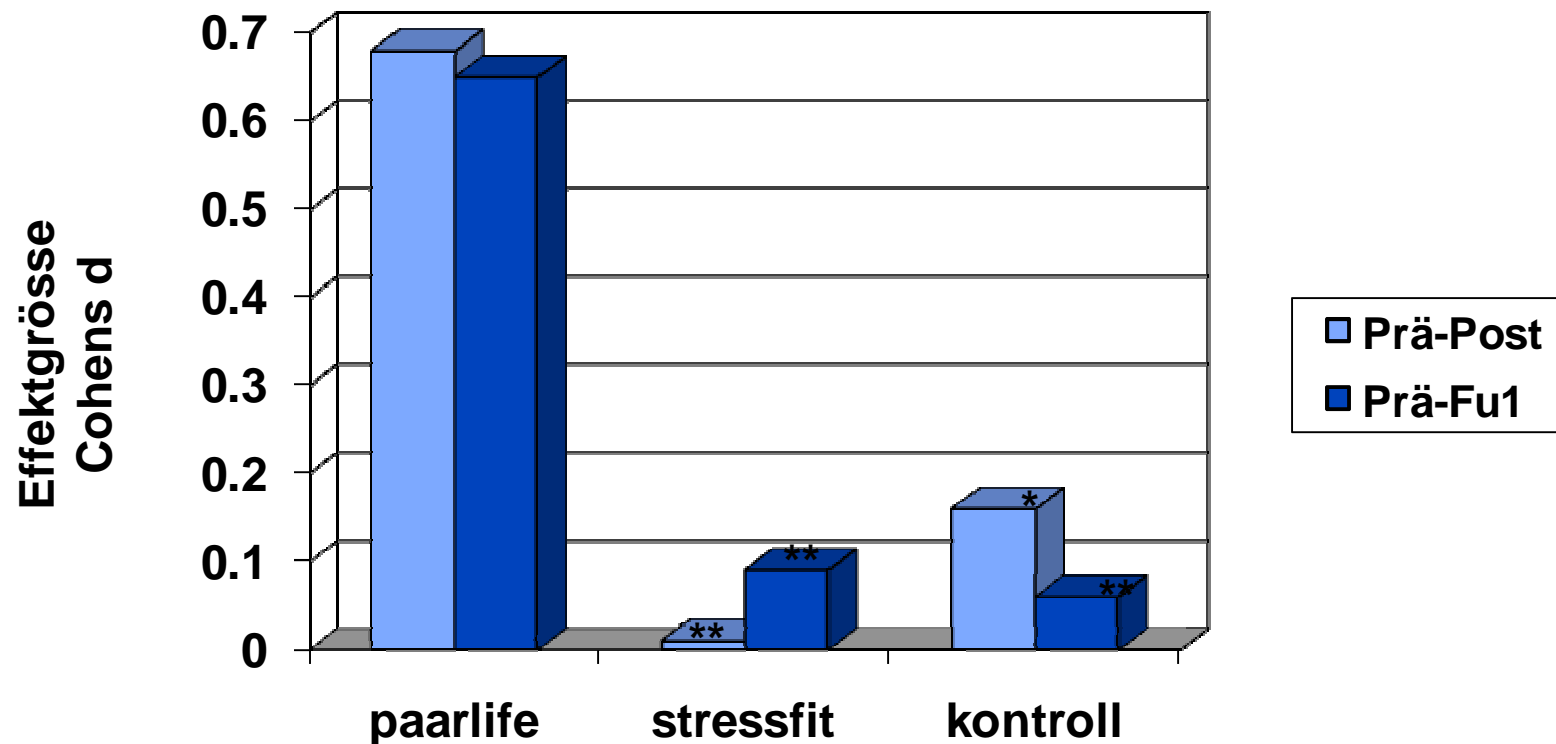
### Studiendesign

- **Fragebögen zu Prä, Post und Follow-up** nach 5 Monaten  
z.B. Lebenszufriedenheit, Kommunikation, Dyadisches Coping, Burnout
- **170 Paare** (Interesse: > 240 Paare!)
- Alter: M = 40,1 Jahre (SD = 7,8; Range 20-63)



## Lebenszufriedenheit

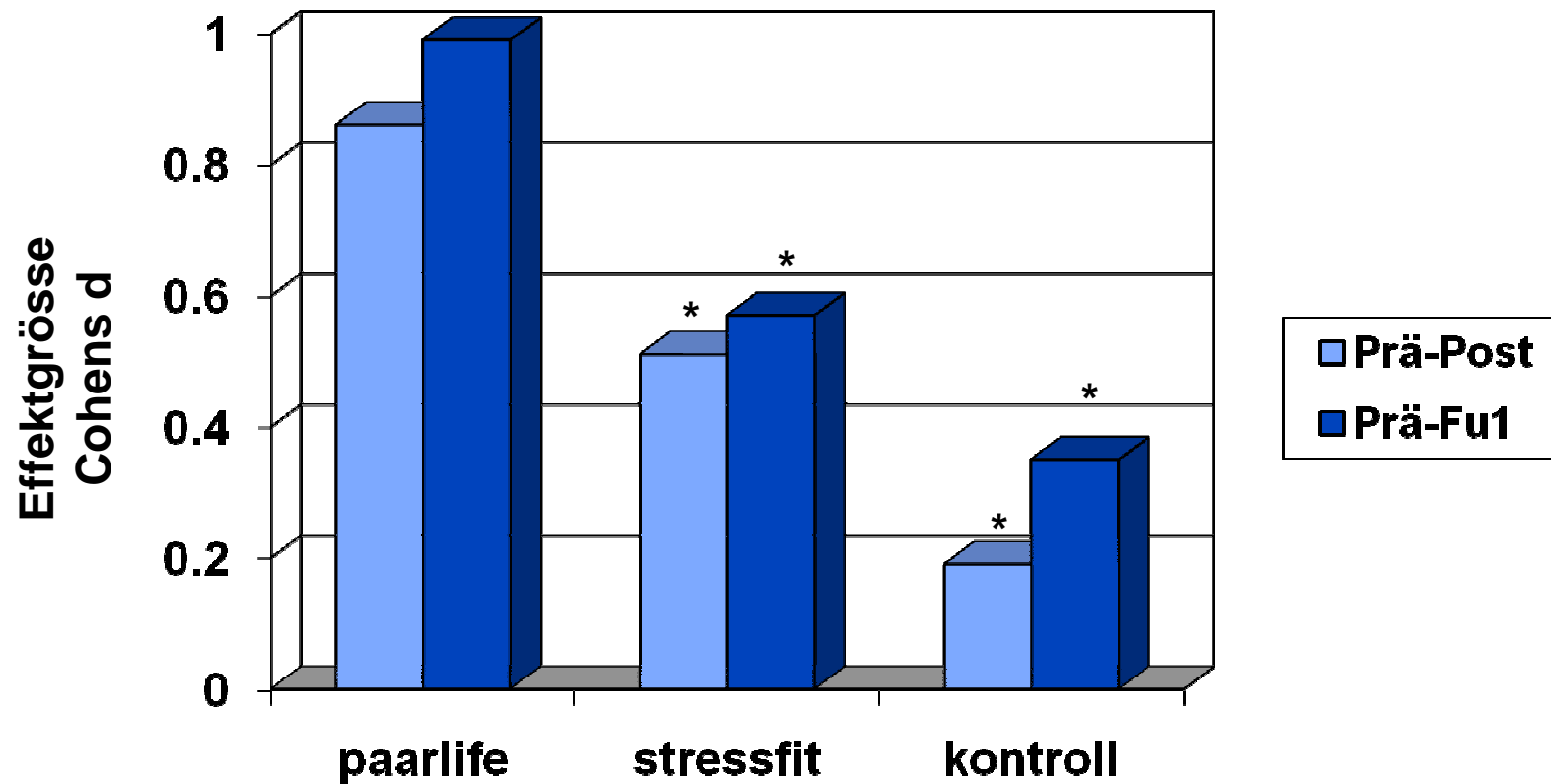
GLS; Bodenmann-Kehl, 1999



**Langfristig signifikante Verbesserung der paarlife-Gruppe**  
in Lebenszufriedenheit gegenüber den anderen zwei Gruppen.

## Partnerschaftliche Kommunikation

MCQ; Bodenmann, 2000

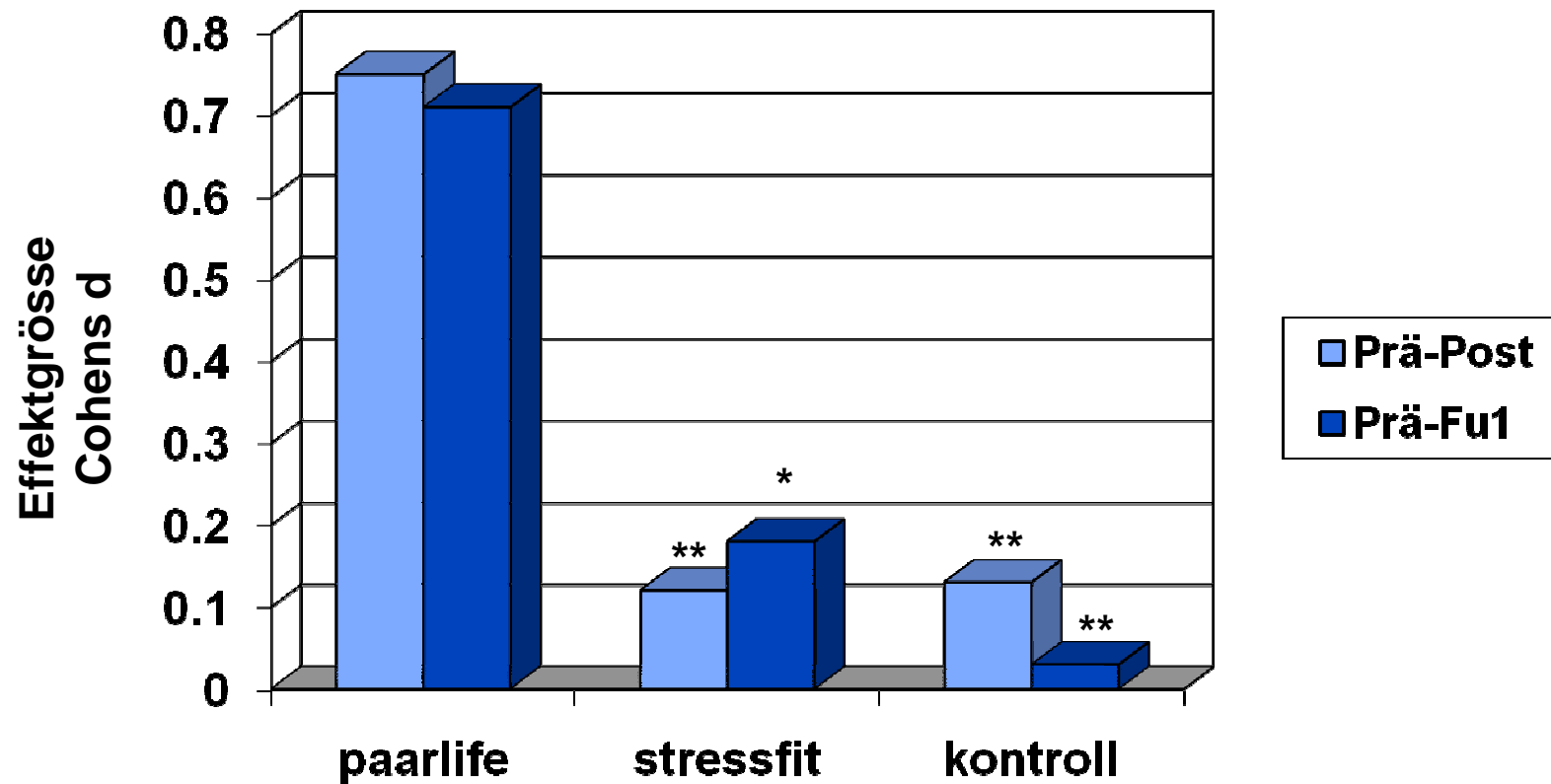


**Langfristig signifikante Verbesserung der paarlife-Gruppe**

in Partnerschaftlicher Kommunikation gegenüber den anderen zwei Gruppen.

## Gemeinsame Stressbewältigung

DCI; Bodenmann, 2007

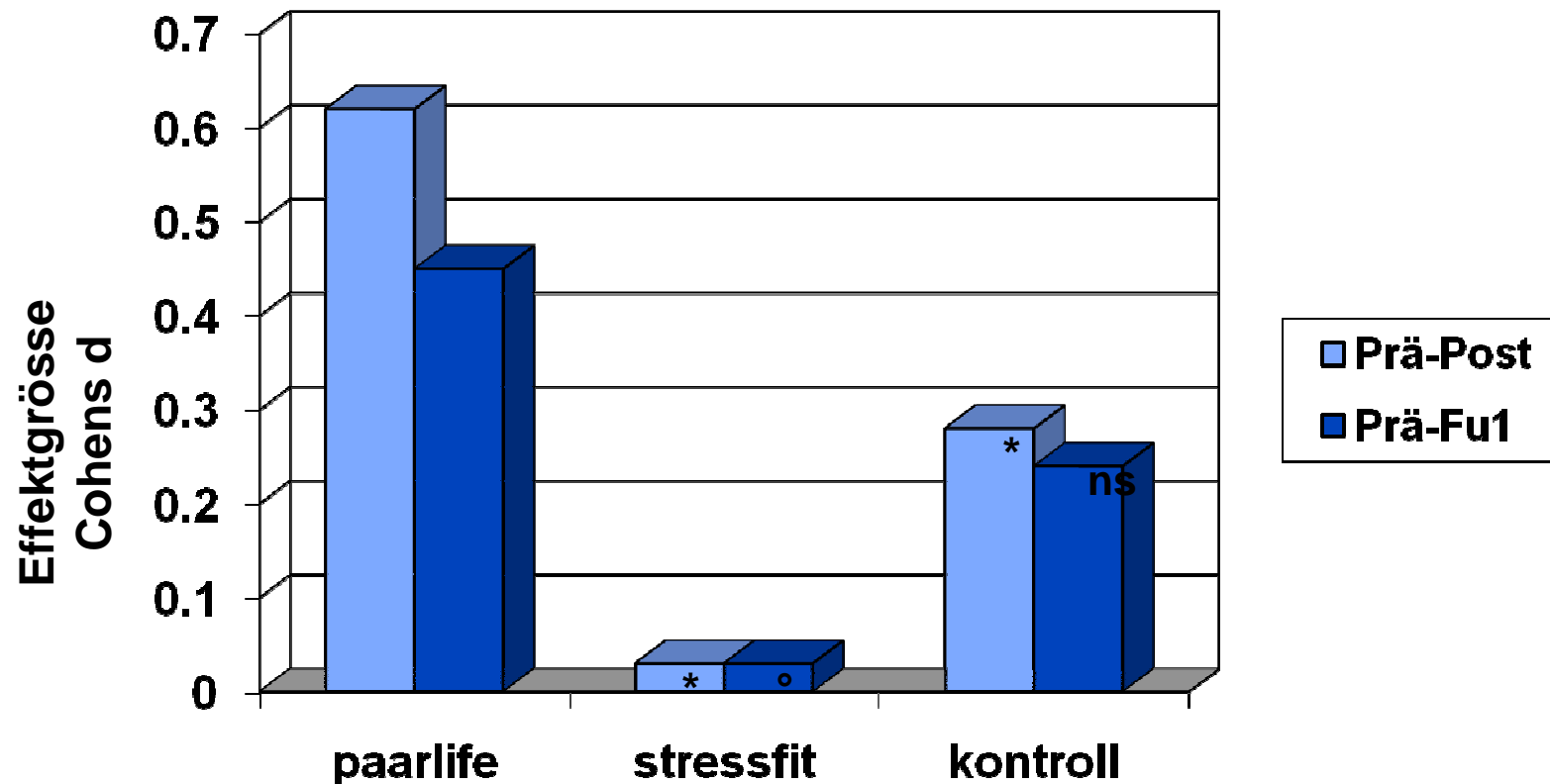


**Langfristig signifikante Verbesserung der paarlife-Gruppe**

in Gemeinsamer Stressbewältigung gegenüber den anderen zwei Gruppen.

## Burnout

OLBI; Demerouti, 1999



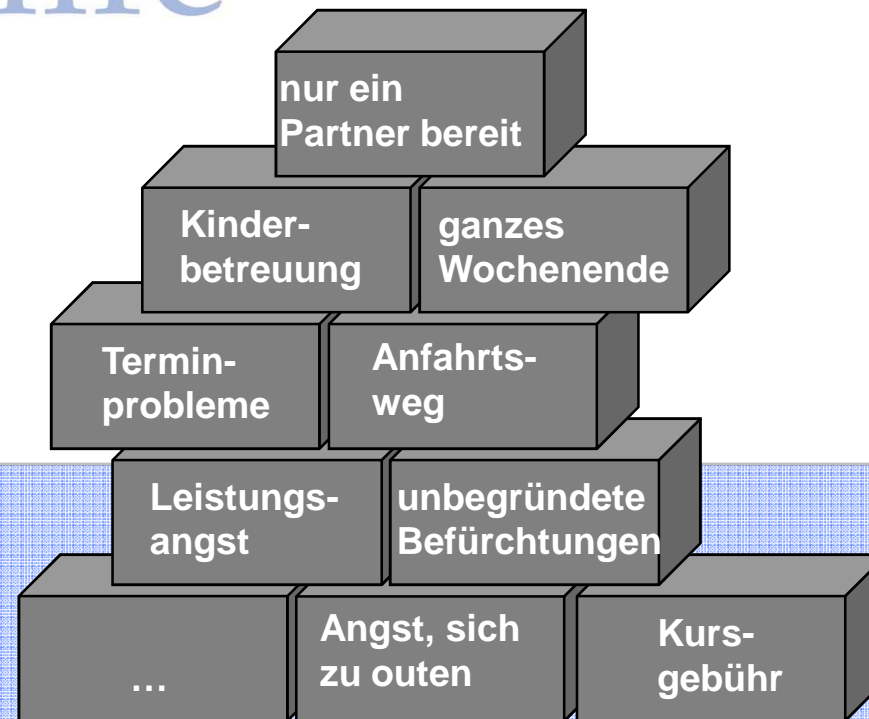
**Langfristig signifikante Verbesserung der paarlife-Gruppe**

in Burnout **gegenüber stressfit-Gruppe**

und langfristig tendenziell signifikante Verbesserung gegenüber Kontrollgruppe.

## Zugangsschwellen

paarlife®





## paarlife-DVD

- Erleichterter Zugang
- Problembewusstsein wird geschaffen
- Wirksame Werkzeuge
- Reflexion/Diskussion
- Individuelle Stressbewältigung enthalten  
(auch separat als stressfit-DVD)

**Vielen Dank für Ihre  
Aufmerksamkeit!**

**[birgit.kollmeyer@paarlife.com](mailto:birgit.kollmeyer@paarlife.com)**

**[www.paarlife.ch](http://www.paarlife.ch)**